



# Lækkerier på larvefødder





Solveig Linde Nielsen

*Lækkerier på larvefødder*

mellemsgaard

## **Lækkerier på larvefødder**

©2014 Solveig Linde Nielsen og Forlaget mellemgaard

Sat med ITC Avant Garde Gothic og Caflich Script

Redaktør: Rosanna Hallgreen

Grafisk produktion: KWG Design, Odense

Grafiker og omslag: Bente Nordstjerne Petersen

Fotos: Solveig Linde Nielsen, Jesse Therrien, Loleia, Sarah Barth, Benjamin Earwicker

Tryk: Pozkal, Inowroclaw

1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-93305-49-6

Kopiering af denne bog må kun finde sted på institutioner, der har indgået affale med Copy-Dan, og kun inden for de i affalen nævnterammer.

Det er tilladt at bringe korte uddrag i forbindelse med anmeldelser.

[www.mellemgaard.dk](http://www.mellemgaard.dk)

# Indhold

Forord . . . . .	6
Det praktiske . . . . .	8
Det søde. . . . .	20
Det sunde . . . . .	48
Det mættende måltid . . . . .	60
Det tilfældige . . . . .	80
De eventyrlige . . . . .	94
Det er brød og boller. . . . .	106
Det er med æbler . . . . .	116
Det naturlige . . . . .	124
Det blomstrende idérige. . . . .	134
Det skønne . . . . .	156
Register - alfabetisk . . . . .	162
Tak . . . . .	166



# Forord

Ideen til denne bog opstod på baggrund af, at jeg synes, det på en gang er tilfredsstillende og miljøvenligt at spare. Jeg havde hovedet fyldt med ideer, opskrifter, tips og kreative aktiviteter m.m. Pludselig var den der, ideen om at skrive en bog, hvor jeg kunne dele mine tips, skønne te/kakao-opskrifter, bageopskrifter, kreative indslag osv. med mange andre.

Jeg vil gerne byde læserne velkommen i mit univers og introducere mine sparetips, genbrugstips, opskrifter m.m. Jeg har bevidst valgt en måde at spare på i forhold til overforbrug af tøj, make-up, madspild ved at genbruge mere. Det giver mig så til gengæld det plus, at når der er noget, jeg virkelig ønsker mig, så behøver jeg ikke gå på kompromis. Jeg vil hellere ofre på kvantiteten frem for kvaliteten. Jeg er en rigtig Genbrugsgudinde, der værdsætter gamle ting, mad og drikke, der smager skønt, samt naturlig skønhed uden kemikalier.

Jeg er dybt passioneret i mit køkken, en passion og kærlighed til mad som jeg har fra min

far. Det føles derfor ekstra skønt at kunne dele mine skønne men simple og stadig superlækre opskrifter med andre. Jeg nyder at bruge naturen og samler gerne til huse og udnytter det, jeg kan fra naturen. Jeg har faste årlige udflugter i naturen, om sommeren skal der plukkes hyldeblomstskærme og laves saft og sirup m.m. af dem. I september skal jeg ud og plukke hyldebær, når de er sorte og saftige. Jeg plukker, hvad jeg kan finde af æbler, brombær, osv. sylter og fryser gerne ned. I haven har jeg jordbær, rabarber, solbær og masser af druer i drivhuset. Jeg nyder at fylde vinterens forråds-kammer op og vide, at det er noget, jeg selv har kogt, syltet osv. Så ved jeg, at det primært er økologisk og uden alt for meget konservering, tilsætningsstoffer og kunstig farve. Denne bog henvender sig til dig, der gerne vil have nogle gode kreative ideer, lette økonomiske madopskrifter, skønne kaffe/te/kakaoopskrifter, genbrugstips, sparetips samt meget mere.

*Solveig Linde Nielsen*





# Det praktiske

I dag bruges der masser af ressourcer på planlægning, både i hjemmene og på rigtig mange arbejdspladser, ofte for at finde mere

tid, flere penge, lette løsninger osv. Her er et kort og godt råd, hvor du både sparer tid og penge.





# Madplaner og indkøb

For mig virker det rigtig godt at lave en madplan, jeg gør det for en 1 uge ad gangen. På den måde sparer jeg både tid og penge, jeg skal kun handle ind 1-2 gange om ugen, jeg kan gå efter tilbuddene, og jeg undgår at få alt for meget ekstra med i kurven. Jeg kan udnytte det meste af maden, så jeg ikke skal smide ret meget ud, og det passer mig godt. Jeg synes, det handler om at tilrettelægge sin husholdning, så man evt. kan lave en lidt større mængde den ene dag, og så bruge resten den næste.

Vælg den måde, der passer til dig. Er I en familie, kan I jo lave madplanen sammen, så alle kan komme med gode forslag, og det kunne også være et fælles projekt at handle ind sammen og lave maden.

Uanset om du vælger at lave madplan til 1, 2 eller 4 uger ad gangen, vil du opleve at spare masser af tid og penge, hvis du holder dig til den plan, du laver.

- Du skal ikke bruge tid i butikker hver dag på at finde en hurtig løsning.
- Du kan lave gryderetter til 2 dage.
- Du sparer penge ved ikke at komme i butikker hver dag.
- Du sparer både dig selv og dine børn for supermarkedet midt i ulvetimen.
- Du sparer penge på slik, chips, kager m.m. når du kun handler 1-2 gange om ugen.
- Det er sjovt at lave en iderig madplan.
- Det er smart ikke at købe mere, end man behøver.
- Det er en super skøn følelse ikke at smide mængder af mad ud hver uge, fordi man har fået købt for meget ind.
- Det er en fed fornemmelse at se bankkontoen vokse.

Køb en blok papir og lav madplaner og indkøbslister.

Eller vær en rigtig spareglad genbruger og brug gamle kuverter, kopipapir, hvor der er skrevet på den ene side m.m.

## Sparetips

En af mine kæpheste er overordnet emnet "at spare". Jeg er meget kreativ i min tankegang, når det kommer til at finde nye måder, hvorpå jeg kan spare. Det bliver gjort både ud fra et miljøhensyn, samt ud fra min egen holdning til, at madspild og overforbrug af alle materielle ting er ressourcespild. For mig er det en vedvarende trend at spare. Jeg mener, at det signalerer overskud til at træffe valg og til hverdag at prioritere, hvad man køber.

### Børster og svampe

For at passe godt på din opvaskebørste, men også af hygiejniske årsager, kan du stikke den med i bestikholderen i opvaskemaskinen et par gange om ugen.

Køb en vaskepose i undertøjsafdelingen i de store supermarkeder, og brug den til at putte dine gode skurre svampe i. Svampene kan sagtens vaskes ved 60 grader i vaskemaskinen. Så kom dem i sammen med kogevasken i stedet for at smide dem i skraldespanden.

### Bær dine penge hjem

Jeg ret vild med de indkøbsnet, man kan købe i dag. Det sparer både penge og støtter genbrugstanken.

De kan foldes sammen og fylder ingenting i handskerummet i bilen eller i tasken.

De findes i superflotte design og penge er rigtig hurtigt tjent hjem, en almindelig

plasticbæreposer koster fra 2,50 kr.

Nettet koster fra 10 kr. Nogle supermarkeder sælger dem med deres navn og logo på.

Du kan også søge på internettet og finde nogen rigtig flotte i smarte farver og mønstre.

## Pift glasset op

Noget af det, jeg synes, er hyggeligt, er at tage en tur ind i en af de lidt større genbrugsforretninger for at gå og se på glas og flasker. Nogle gange er det måske, fordi jeg synes, jeg mangler en flaske til en enkelt blomst eller små glas til at sætte lys i. Jeg synes, det skaber hygge, at alt ikke er ens, og det gælder alt fra forråds krukker og flasker, pynt og lysestager til borddækning.

Prøv eksempelvis at dække et bord, hvor alle har forskellige tallerkener, bestik og forskellige glas. Man kan godt vælge gøre det på den luksuriøse måde, hvor man kun går efter tallerkener i hvid med forskelligt blomstermotiv og evt. guldkant, forskelligt sølvbestik, og forskellige glas, det giver et drøncharmerende og stemningsfyldt bord. Du kan dække op på denne måde til alle lejligheder, om stemningen skal være højtidelig eller uhøjtidelig afhænger af den øvrige pynt, valg af dug, servietter, lysestager og evt. blomster.

Hvis du står og mangler nogle patentflasker til hjemmebrygget saft, eller til at bruge som vandkaraffel i køleskabet, eller til gløgg/hot drink glas, så prøv at tage en tur i en af de mange genbrugsbutikker, der findes. Det store udbud, der ofte er af glas og flasker, gør, at

det er forholdsvis let at finde noget, man kan lide og skabe sit eget udtryk og sin egen stil. Her er rigtig mange penge at spare. Dem kan vi så købe luksus for på andre områder, hvor vi ikke kan genbruge.

Husk også at genbruge alle de glas og flasker, du får fra marmelade, juice m.m.

Her er en fin måde at spare penge på, i stedet for at købe en masse dyre glaskrukker og beholdere, så genbrug dem, hvori der har været rødbeder, marmelade m.m. Vask dem godt, kom dem eventuelt i opvaskemaskinen et par gange for at fjerne lugt.

Køb noget glasmaling i en hobbyforretning, og skriv på glasset, sukker, salt, kaffe osv. Det ser flot ud.



## Spar på teen

Køb et teæg, brug det i stedet for tefiltre, vi sparer miljøet for produktionen. Gå evt. på loppemarked og find en sød tepotte. Lav så en potte te i stedet for et krus, du kan på den samme mængde te sagtens trække smag nok dertil.



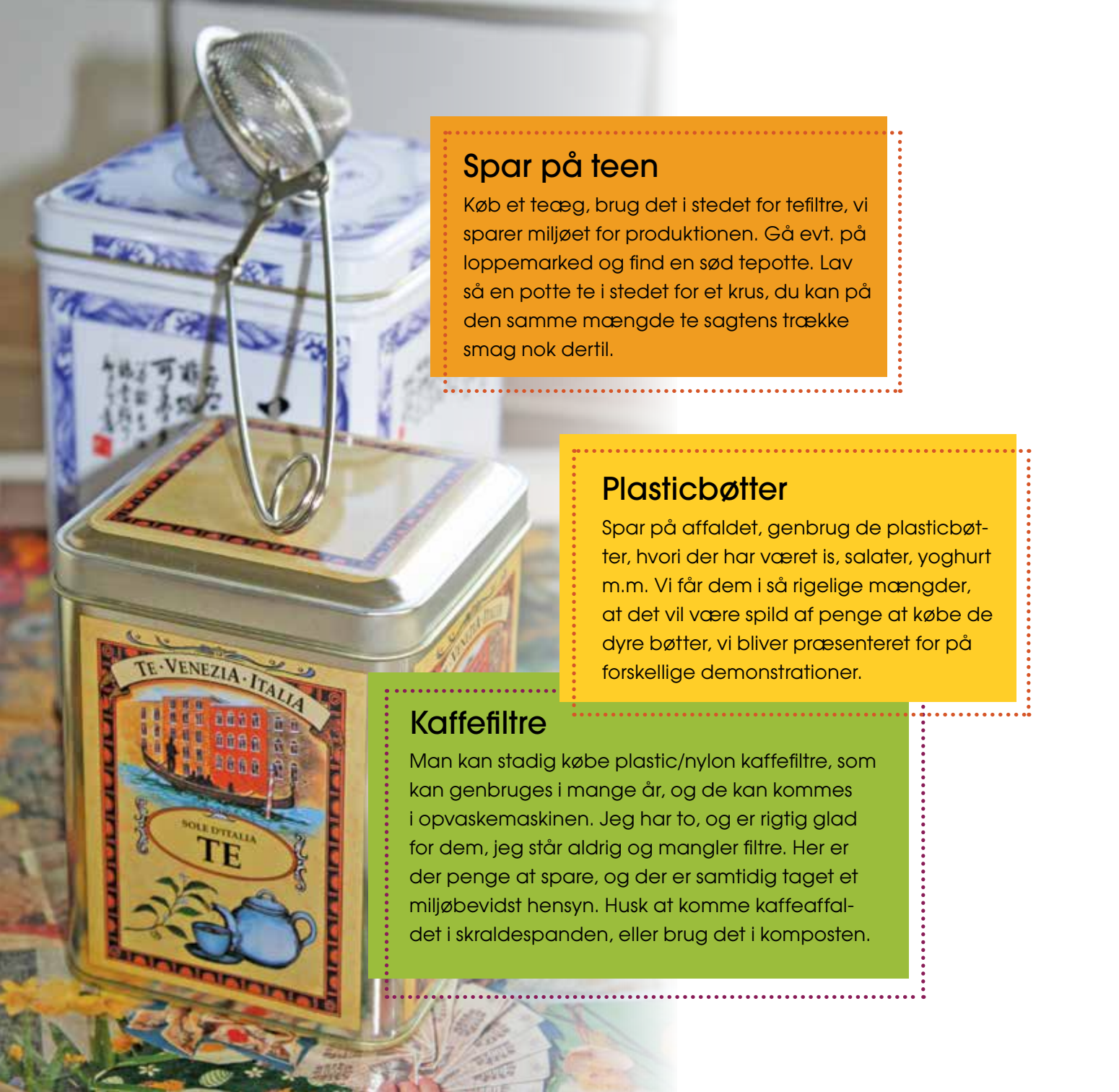
## Plasticbøtter

Spar på affaldet, genbrug de plasticbøtter, hvori der har været is, salater, yoghurt m.m. Vi får dem i så rigelige mængder, at det vil være spild af penge at købe de dyre bøtter, vi bliver præsenteret for på forskellige demonstrationer.



## Kaffefiltre

Man kan stadig købe plastic/nylon kaffefiltre, som kan genbruges i mange år, og de kan kommes i opvaskemaskinen. Jeg har to, og er rigtig glad for dem, jeg står aldrig og mangler filtre. Her er der penge at spare, og der er samtidig taget et miljøbevidst hensyn. Husk at komme kaffeaffaldet i skraldespanden, eller brug det i komposten.





## *Sundt er billigt*

Spar penge ved at spise sundt. Jeg kan nemt spise en stor pose slik på en fredag aften. Den koster ca. 25 kr., men jeg kan ikke spise 10 stykker frugt på en fredag aften. Det er et rent faktum, at det er, hvad vi får for pengene, 1 pose slik til 25 kr. eller 10 stykker frisk frugt. Eller en chokoladebar til 8 kr. -> en pakke riskager 8 kr.

### Spar på lys og varme

Selvom det lyder rigtig kedeligt og sikkert rigtig koldt, så er det en ret nem måde at spare lidt penge på. Skru 1 grad ned for varmen, strik et par lækre uldsokker eller hjemmefutter, og svøb dig i en skøn uldplaid. Du kan også være rigtig kreativ og hækle et stort slumretæppe. Det kan også være, du kan være så heldig, at du har en bedstemor eller oldemor, der stadig har et liggende bagerst i skabet, fra dengang hun var ung. Så er det både genbrug og fuld af varme.

Sluk lyset, når du forlader et rum, og sluk på kontakten, når du er færdig med at bruge dit tv, din computer og mobiltelefon. Her er mange penge at spare.





## Madrester

Selv meget små rester af måltider gemmer jeg. Står jeg og har 1 dl kødsauce tilbage, så fryser jeg den ned og kan bruge den, når jeg laver pizzasnegle eller en tortilla med kødsauce og reven ost.

Har jeg kogte kartofler tilbage, bruges de til brasede kartofler eller kolde på rugbrød, min søn er vild med kartoffelmadder og har altid været det.

Rester af kogte grøntsager, så som gulerødder, lange grønne bønner, blomkål og broccoli er fantastisk farverigt og smager herligt ovenpå et stykke rugbrød med f.eks. skinke, hamburgerryg, kyllingepålæg eller kartoffel.

Selvom der kun skulle være en halv bøf eller 1 frikadelle tilbage, gemmer jeg den, det er pålæg til næste dags madpakke.

## Ost i rester

Riv dine osteskorper og frys dem i poser eller i en fryseegnet plastbøtte. Brug det i bechamelsauce, på lasagnen, i brød, på pizzaen eller på tørt brød med tomat og ost på.

Det er alle tiders måde at spare penge på, samtidig stopper vi overforbrug og madspild.

## Frugter

Har jeg æbler, pærer eller bananer, der er blevet lidt for modne, kedelige og lidt rynkede i skralden, så skærer jeg dem i mindre stykker og fryser dem ned. Det kan bruges til grød, saft, marmelade, kage, smoothies med mere.

## Tørt rugbrød = ymerdry

Jeg bruger gerne rugbrødsrester til at lave ymerdry af, kom det tørre rugbrød op i en foodprocessor eller blender. Tilsæt ca. 1/2 tsk. sukker pr. skive. Blend, og du har nu en lækker drys til yoghurten.

# Genbrugstips

Jeg vil gerne slå et slag for genbrug. Fordi jeg mener, at det er smart at bruge det, som allerede er lavet. Har du eks. en gammel elkedel, som fint kan koge dit vand, men som ikke længere er så trendy at se på? Så stil den hellere ind i et skab og tag den frem, når den skal bruges, i stedet for altid at købe nyt, fordi det er flot. På den måde sparer du penge, du skåner miljøet for overproduktion, og du giver din gamle elkedel en chance for at vise, at den troligt vil koge dit vand mange år frem. Og bonussen ved at sætte den i skabet er, at du får mere bordplads.

Genbrug er blevet lidt trendy nu, men vi kan stadig gøre endnu mere, for at det bliver helt acceptabelt. Det er blevet meget almindeligt med køb og salg over nettet, og på det sociale netværks mødested Facebook er der i mange områder, byer og mindre landsdele opstået grupper for køb og salg af brug-

te ting, tøj m.m. Det er en rigtig fin måde, da man så ikke skal køre så langt for at se på tøjet eller tingene. Hvis ikke der er sådan en gruppe i dit område, kan du, hvis du er Facebookbruger, selv starte en gruppe.

En anden mulighed for at genbruge, bytte eller sælge er at lave en venindeaften, eller en aften for mødrene i dit barns børnehave, klasse, eller SFO. Her kan alle så tage tøj, ting, bøger m.m. med, som enten skal sælges, eller som bare skulle have været smidt ud. I kan så enten vælge, om man bare må tage det, man gerne vil have og kan bruge, eller bytte det indbyrdes, eller sælge det meget billigt. Vælg om det skal laves en eller to gange om året, I kan også tage jeres børn med og bytte deres brugte legetøj.



# Gamle møbler

Har du et gammelt møbel, du synes er ved at være slidt, kedeligt eller umoderne? Så prøv dette forslag, inden du stiller det ud til storskrald og køber noget nyt.

På rigtig mange møbler er det muligt både at male over, pudse og slibe, endda tapetsere og lave collage.

Jeg har et par dækketøjskabe, som er købt brugte, gamle og brune for under 200 kroner stykket. Da jeg ikke længere syntes, jeg ville se på de brune skabe, gav jeg dem en omgang med hvid glansmaling. Her er det vigtigt at gå



til en god farvehandler, der kan give kyndig vejledning om maling uden giftstoffer, og hvilken slags du evt. skal bruge til hvilket møbel. Hos en del farvehandlere er der også en del smart tapet fremme. Og der er helt sikkert maling og tapeter i farver og mønstre, der passer lige til dig og dine ideer.

Selv gamle egetræsmøbler kan blive malet og tapetseret, og man kan sagtens skabe et spændende børneværelse i vilde farver og mønstre, samtidig får man unikke og solide møbler, som børnene ikke vokser fra, og som I kan ændre på igennem årene.

Jeg synes, det er sjovt at skabe mine egne møbler og min egen stil selv, og bagefter er det endnu bedre, når det står fuldt og færdigt og ser ud, som jeg havde forestillet mig. Når et gammelt møbel får nyt liv, får rummet det står i samtidig nyt liv og ny energi.

Genbrugsforretninger har tit ret billige møbler, så tænk kreativt, hvem siger, at alle 10 spisebordsstole skal være ens? Måske var det sjovere og mere stemningsgivende, hvis de var forskellige. Find for eksempel ti stole, som måske alle er for-

skellige, men har det til fælles, at de er af træ og ikke er polstrede. Så kan du nu lege frit, skal de alle males, skal de have samme farve eller være forskellige?



Det gode ved genbrugsmøbler og møbler, som man kan male på, er, at man jo kan ændre på dem mere end en gang, så hvis man efter et par måneder eller år er blevet træt af farven, eller tapetet, så kan man for en ret lille pris ændre på det igen og igen.

Så fat en pensel, grib en rulle og mal derudad.

